

<p>Dydd Gwener.</p> <p>Shotton 10.30 yb. Gradd 1 60 munud Gradd 2 90 munud Melrose Inn CH5 1LR Cyfleusterau P T R B</p> <p>Lixwm 18.45 yp 90 munud The Crown Inn CH8 8NQ Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R (Ebrill – Medi)</p> <p>Carmel 19.00 90 mun Ffordd Gwelfor CH8 8SQ Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P (Mai i Medi) .</p>	<p>Dydd Sadwrn.</p> <p>Helygain 10.30 yb. 90 munud Blue Bell Inn CH8 8DL Gradd 1 / 2 Cyfleusterau P T B R</p> <p>Helygain 10.30 yb. 180 mun Blue Bell Inn CH8 8DL Gradd 3 Caled Cyfleusterau P T B R (3ydd Dydd Sadwrn o bob mis. Dewch a bwyd er mwyn cael 'picnic')</p> <p>Llanasa * 10.00 yb. 180 munud Ffoniwch Jeff 01745 570981 am fanylion cychwyn Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau PR</p> <p>Penyffordd 10.00 yb. 60-90 munud Royal British Legion CH4 0JZ Gradd 0 / 1 Cyfleusterau P T B R Ar yr ail ar pedwerydd Sadwrn o pob mis</p>	<p>Dydd Sul.</p> <p>Trefynnon 09.45 yb. 180 mun Home Bargains CH8 7TQ Gradd 3 Cyfleustelau P T B R Fon: 07577 555 168</p> <p>Nodiadau</p> <p>Mae pob taith cerdded wedi ei graddio er mwyn ichi ddewis y daith sydd yn addas i'ch gallu.</p> <p>Gradd 0 Hawdd iawn Teithiau byr ac reit lefel fyny at 1.5 milltir, yn addas i bramiau a rhywun sydd yn cychwyn cerdded</p> <p>Gradd 1 Hawdd Yn bennaf yn fflat gydag ychydig o alltydd ar lwybrau troed heb ddim camfeydd</p> <p>Gradd 2 Cymedrol Alltydd ar lwybrau troed a chaeau, gallai gynnwys camfeydd</p> <p>Gradd 3 Caled Alltydd hirach, camfeydd ar balmentydd a chaeau</p>	<p>Cyfleusterau.</p> <p>Ar ddechrau pob taith mae'r cyfleusterau isod yn ymyl:- P = parcio ceir T = toiledau R = caffi B = agos at safle bws</p> <p>Mae na rai teithiau efo (*) arna nhw, golyga hyn bod na daith gerdded allan o'r dre. Cysylltwch a'r arweinydd y daith neu'r wefan am ychwaneg o wybodaeth</p> <p>Mae rhif teleffon wedi cael ei gynnwys os mae y man cychwyn y daith yn amrywio. Cysylltwch a,r arweinydd y daith am fanylion</p> <p>Mae croeso i Cerddwyr gyda'i cwn i cerdded efo ni gyda rhai amodau. Gwelwch ein gwefan am fanylion</p>	<p>Teithiau cerdded i bob gallu ac</p> <p>am ddim</p> <p>Walkabout Flintshire</p> <p>Hwyl + Cyfeillgarwch + Ffitrwydd</p> <p>Mae cerdded wedi cael ei brofi i wella hunan hyder, stamina, rheolaeth pwysau ac i leihau straen a chynyddu hyder.</p> <p>Ceisiwch gyrraedd 15 munud cyn amser dechrau y daith cerdded, os gwelwch yn dda. Argymhellir esgidiau da a chot law.</p> <p>Arweiner y teithiau gan wirfoddolwyr wedi ei hyffordd</p> <p>Am fwy o wybodaeth cysylltwch a'r wefan;</p> <p>www.walkaboutflintshire.com</p> <p>Mae phob ymdrech wedi ei wneud i sicrhau cywirdeb yn y daflen hon. Ni all WalkaboutFlintshire dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw walliau neu gormeddia.</p> <p>Wedi'i ddiweddarau ym mis 2 Mai 2023</p>
---	---	--	---	--

<p>Dydd Llun.</p> <p>Yr Wyddgrug * 10.30 yb. 60-90 munud Maes Parcio Tesco CH7 1UB Gradd 1 Hawdd 2 cymedrol Cyfleusterau P T R B</p>	<p>Dydd Mawrth.</p> <p>Northop Hall * 10.45 yb. 90 munud Ffoniwch 01244 544 564 am fanylion cychwyn Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P</p> <p>Trefynnon 1.00 yp. 90-120 munud. Canolfan Hamdden CH8 7UZ Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R B</p> <p>Yr Wyddgrug * 2.00 yp 90-120 munud Queens Head CH7 1UQ Gradd 3 Caled Cyfleusterau P B T R</p>	<p>Dydd Mercher.</p> <p>Fflint 10.30 yb. 90 munud Canolfan Hamdden Jade Jones CH6 5ER # Gradd 1 / 2 Hawdd/Cymedrol Cyfleusterau P T B R</p> <p>Caerwys 11.00 yb. 60—90 munud Marian Maes Parcio Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R</p> <p>Helygain 7.00 yp 60-90 munud Blue Bell Inn CH8 8DL Dwy daith gerdded a.Gradd 1 Hawdd b.Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R (Ebrill i Medi)</p>	<p>Dydd Iau.</p> <p>Helygain 2.00yp. 90 munud Blue Bell Inn CH8 8DL Dwy daith gerdded a.Gradd 2 Cymedrol b.Gradd 3 Caled Cyfleusterau P T R B</p>	<p>Teithiau Nordic</p> <p>Dydd Mawrth 10.00 yb.</p> <p>Cerdded Nordig yn Nyffryn Maes Glas</p> <p>Mhwll y Felin Gopr ger y siopau, gellir defnyddio manau cychwyn eraill.</p> <p>60 munud Gradd 1 / 2 Hawdd/Cymedrol</p> <p>Cyfleusterau P B T R</p> <p>Ffon 01352 711309 am fan cychwyn</p> <p>Am fwy o fanylion am deithiau cerdded allan o'r dref, elusennau ac i pramiau (a llawer mwy) ewch i'n gwefan;</p> <p>www.walkaboutflintshire.com</p> <p>Dilynwch ni ar Facebook.com/ Walkabout Flintshire</p>
---	---	---	--	---

